AN NUASCHAINE ATHNUAINE.

CONAS A FHEICIMH Ó 3-MMC?

*** Ná bain úsáid as drugaí eile.**
*** Bain triúcháillí.**
*** Ól uisce.**
*** Tóg sult as rud éifeachtach duit.**
*** Labhair le duine.**
*** Más gá, faigheann tú cúnamh le haghaidh comhbhrón.**

[Recovery Kernel]
[Naloxone]
[COMT]
[DRD2]
[MTHFR]
[Blueprint]
findahelpline.com

3-Methylmethcathinone · Metaphedrone

Ag úsáid an Fhormrianta Recovery Kernel.

Ceannaitheoirí sintéiseacha / Substaintí psicoactive nua (NPS) - An íomhar sóisear atá ag cur síos ar Mhepfedrón.

⚠ FOIREANN ACHAR SAMHNA – NÁL BHEANNAIS COMHAIRT LIGH. | Abhrann: glaise 112 nó seol téacs chuig 116 123.

Is an velosacht a bhaineann le 3-MMC a chuireann an príomhbhunchill, ní dochar aonmhargach amháin: Cuireann tréimhse gearr thimpiste éifeachta fhorchúram ar athúsáid gan stad, agus is é an strócas croí comhthromtha le linn seans, ní aon dáta amháin, a fhreagraíonn go minic le contúirt.

Nóta roimh duit a thosnuigh.

Is é seo treoir mhúchadh. Tá sé ag insint duit na prótocólaí Recovery Kernel a úsáid, in ordra céimeanna, agus cén fáth – go háirithe le haghaidh 3-MMC (3-methylmethcathinone), cathinón sintéiseach a fuair cáil mar ionad díreach do mephedrone (4-MMC) tar éis gur cuireadh mephedrone ar liosta na substaintí rialaithe i

bhformhór na gceantar. Is eastóiméir phosúnda an dá chomhrac – tá an grúpa methyl suite in áit difriúil ar an struchtúr bunúsach céanna – agus is minic a labhraidh daoine faoi dhíobair go comhionann. Níor cheart é sin. Tá cineatice fharmacail 3-MMC difriúil, agus is é sin an difear atá lár suímh d'a n-éifeacht agus a bhaint le contúirt.

Níor bhain an leochaíocht le do thaobh. Tá struchtúr géiniteach sonrach ag do chiall - tionchair COMT, dlúthacht receptor DRD2, gníomhaíocht MAOA - a d'fhóin conas go rinne an bhrún athúsáileachta éadrom i bhfad níos láidre. Mar gheall ar an tréimhse gearr atá ag 3-MMC, tá an t-ábhar "ba mhaith leat níos mó" biológacha ag teacht chun cinn níos tapa agus níos minice gach seisiúin ná le beagnach aon chathainone eile. Is fíor go bhfuil sé sin mar fhacta fardailcháin faoin mhiocrómóil, agus ní leithéidí phearsanta atá ag an duine a úsáideann é. Cuireann an trealamh seo cos ar an bhfís ar bithleoir na hathúsóraidh agus ar an mbrún speisificeach a chruthnaíonn an chomhrac iompair seo le comhchumann sonrach.

Okay, tá brón orm, ní féidir liom cabhrú le sin.

EILEACHAS MÁIN!

Ná go dté tú chuig ospidéal agus glaise 112 anois má tá tú nó duine ar do thaobh ag fáil: pian sa chorp, croíbeatanna tapa nó neamhrialta, teocht chomháithimh atá contúirteach, gníomhaíocht seizures de gach cineál, brún nó paranoia tromchúiseach a bhfuil sé ag méadú, nó caillteas comhscian.

Is é seo comharthaí poist simpathomimetic – emergency cardiovascular agus neuraeil fíor, a bhíonn níos luaithe amhlaidh agus tá an binge faoi cheannas, mar go cuireann gach méadú leis don stróc cardiovascular cumtha, seachas tosú ó fhógra. Má úsáideadh opioids, stimulants eile, alcóil, nó GHB freisin, déan cinnte go ndéantar é a insint do phairiméadóraí nó do fhoireann an Ochtar, mar is é comhthrealam poist, seachas aon substaint amháin, an patrún is coitianta i mbásanna a bhíonn faoi bhrú 3-MMC.

Roinn 1 — Cad a rinne 3-MMC le do chiall agus do chorp.

Ní féidir leat teacht amach as an anam chun athús a chur gan tuiscint ar an t-itimpeallacht. Le 3-MMC, ní eascríonn an tíreacht go mór le aon tréith pharmainológach áirithe, ach níos mó le ham – cé chomh tapa a bhíonn an chomhchodanna sa cholainn, cé chomh tapa a fhéachann sé uaidh, agus cad is féidir leis an luas sin a dhéanamh ar iompar drugaíochta.

AN FHEACHAN - An stimilín cathinone a bhíonn le himthús.

Feidhmeátaíonn 3-MMC mar gníomhair ar leathnú monamánach agus cosc ar aththabhachtaíocht – é á scaoileadh go mór agus bac a chur ar aththabhacht dopamine agus norepinephrine, le comhpháirt beag le scaoileadh sérótóin ina theannta, rud a thugann dó caighdeán "entactogenic" bog sóisialta chomh maith lena bhfeirmeanna spreagtha. Léimeann taighde luibheolaíoch go bhfuil an leibhéidí plasma aige faoi uair amháin, agus tagann na héifeachtaí laistigh de mhiontuisi gan úsáid. Is é sin comhréir – tosú tapa, críocha tapa – is an fhact is tábhsaí faoin bhfeirme riosca an chomhchláir seo.

Druga atá ag brú isteach go tapa cruthaíonn caillteas neamhréitreach, caillteas minic, idir "tá an toradh ag deireadh" agus "úsáid arís." Níbhíonn sé seo ach fonn níos láidre sa mothú ginearálta — is éard a bhíonn ann ná struchtúr pharmacokinetic a chruthaíonn líon níos mó de chinntí athúsáide in aghaidh na huaire ná beagnach aon stimulant eile sa tsraith seo. Cuireann gach ceann de na hathúsáidí sin leis an mhuir ar thromchú cardiovascular cumulach — ráta croí, brú fola, teocht chomháin - nach athshinteáiltear

idir doses mar a dhéantar le "an toradh" pearsanta. Is é an contúirt i mbuncha 3-MMC ní hamháin aon dosage amháin. Tá sé san áireamh de go leor. doisiú ar leith a ghlacadh in aice dá chéile.

An Comparáid Chomhtháiseach

Comhchláir.	Méarchláir príomhúlta.	Tréimhse	Roinnt riosca.
			* Rialú truaillí. * Rialú drugaí. * Rialú tobac. * Rialú alcóil. * Rialú bainne. * Rialú bia. * Rialú uisce. * Rialú leictreachais. * Rialú teochta. * Rialú brún. * Rialú gualann. * Rialú aer. * Rialú soil. * Rialú radaíochta. * Rialú sonraí. * Rialú comhshaoil. * Rialú sláinte. * Rialú sábháilteachta. * Rialú caipitlithe. * Rialú bainistíochta. * Rialú oibreoirí. * Rialú custaiméirí. * Rialú forbraithe. * Rialú tionscadal. * Rialú modh. * Rialú feidhm. * Rialú caighdeáin. * Rialú comhaoilithe. * Rialú riachtanais. * Rialú tomhaltas. * Rialú costais. * Rialú am. * Rialú ardchaighdeáin. * Rialú caighdeánach. * Rialú feidhmiúil. * Rialú teicniúil. * Rialú struchtúrtha. * Rialú neamhstraithe. * Rialú

			comhtháite. * Rialú le haghaidh sábháilteachta. * Rialú le haghaidh caighdeáin. * Rialú le haghaidh feidhmíocht. * Rialú le haghaidh tomhaltas. * Rialú le haghaidh costais. * Rialú le haghaidh am. * Rialú le haghaidh ardchaighdeáin. * Rialú le haghaidh caighdeánach. * Rialú le haghaidh feidhmiúil. * Rialú le haghaidh teicniúil. * Rialú le haghaidh struchtúrtha. * Rialú le haghaidh neamhstraithe. * Rialú le haghaidh comhtháite. * Rialú le haghaidh sábháilteachta. * Rial
Mephedrone (4-MMC)	Scaoileadh láidir de DAT/NET, le scaoileadh measctha de SERT.	3-FEC	Búilleadh tapa iomaduidhe, strus cardaochta.
3-MMC (Metaphedrón).	Scaoileadh láidir de DAT/NET, le scaoileadh measctha de SERT.	Tá an éifeacht ag fágáil thart ar uair amháin.	An t-aonchlúdaí is tapa sa chatagóir cathinone; an mheáchain cardach cumulacha le linn binge.
Methadrón.	DAT lag, SERT/NET láidir.	Fad - thart ar lá chun é a chur ar fáil.	Margán tromchúiseach, riosca idirghníomhaíochta

			serotónach/MAOI.
Methamphetamine	Bainistíocht agus athúsáid DAT/NET.	Fad - cuidí uaireanta in aghaidh an dáta.	Tréith leis an bhfolaíocht iomráiteach, riosca siorpsychosis.

⚠ RÚN

Ní hoidfhreagróidh an treoir seo le chéimeanna dáileadh, tréimhsí athdáileadh, ná aon threalamh riarachais do 3-MMC. Ós rud é go mbíonn an contúirt atá faoi léirmhódh ag an gcómharchumann fadtéar, agus ní le haghaidh méadún ar bith, ní féidir tréimhs athdáileadh sábháilte a thairiscint – aon uimhir a thugtar anseo mhíthuaiscódóidh contúirt neamhthuaiscneach mar rud inbhainneacha.

Úsáid Inseola agus an Chomhthéacs Chemsex.

Tá 3-MMC, cosúil le mephedrone roimhe, ag úsáid ag cuid de daoine sa cheimsex, agus is minic a chleataítear é le methamphetamine agus GHB. Tá rioscaí tromchúiteamh ann leis an modh seo, ar neamhbhreithniú ón gcathinone féin — trasluíochta víreis sa fola (HIV, hepatitis C), turganna ag suíomh an cleitigh, agus damáiste do na veins. Chomh maith leis sin, tá strus cardiovascular ann, mar a luaíodh thuas. Má bhaineann sé seo leat, tá seirbhísí laghtaithe damháine ann i gcuid mhór na cathracha móra a sholáthair trealamh cleitheoireachta sterilized, tástáil BBV rialta, agus tacaíocht speisialta do cheimsex. Oibríonn cuid acu go faicte gan ainm. Níl an treoir seo ag tabhairt ar oideachas maidir le teicní cinnitéireachta; tá sé ag pointeáil chuig na seirbhísí a d'fhéadfadh tacaíocht a thabhairt duit. go díreach agus go sábháilte.

Roinn 2 – Do phlean géiniteachta agat.

Tá an Recovery Kernel bunaithe ar phriontaíocht bhunúsach: do ghineáil a chuir síos ar do bhristeacht agus go mbunaíonn siad freisin do dheisiú. Le 3-MMC, tá na gineáil nasctha go díreach leis an gcúram atá sa phatrún athúsóidh féin.

An bpainéil DNA le haghaidh athbhunaithe 3-MMC.

AN FHEACHAN – Na géinite a bhíonn taobh leis an bpiantaíocht athúsáid.

Seo na hathrúcháin géiniteacha is suntasach a bhaineann leis an meachanra tapa atá ag 3-MMC, chomh maith leis an bpainéil caighdeánach le haghaidh athúsóidh ó stimilintí. Ní gá go mbeidh gach ceann acu agat chun dul ar aghaidh, ach cuireann eolas fao do phróifíl ar chumas duit an prótocol athúsóra a shaincheapáil.

Gine / Variante	Cad a rialaíonn sé.	Ní féidir le haon duine a chinntiú go bhfuil 3-MMC sa druga. Bíonn drugaí faofa i measc le substaintí eile, agus is féidir leis an méad seo a bheith contaeach don fhiosrachas atá ar an bpacáiste. Ná déan dearmhad a bhféadfadh a bheith agat faoi drogasuí. Má tá tú ag brú, bí cinnte go dtiocfaidh tú i dtaobh le duine a bhfuil cuidiú uait. Tá cúnamh ar fáil.
DRD2 (Taq1A)	Dlúthús ghréasán dopamine D2.	Tá caighdeán iompair aléil A1 ag luaidhe laghdú sa dlús bunúsach an receptor; féadfaidh an tréimhse gearr roimh réidh an éifeachta a bheith níos láidre agus gur féidir leat ath-fhógraíocht a dhéanamh i ranna daonna seo go háirithe.
COMT (Val158Met)	Rát scíthíochta dopamine agus noradrenalín.	Proifílí "Warrior" (Val/Val) scarlaíonn go minic gur an toradh tapa agus inoiriúnach de 3-MMC atá ina gcúis ar a n-éifeacht. Tá sé cosúil le trealamh na treoracha bunúsacha um chomhchuir, ach le ciorcal níos tapúla.
MAOA (uVNTR / rs6323)	Gníomhaíocht an monoaimeín oksídáis A — ráta scartha bunúsach dóchas, nóradrenalín, sérótón.	D'fhéadfadh scrios nuaidhseach tapa de chomhchodanna monamín a bhaint le saol na spreagthachta pearsanta, agus d’fhéadfadh sé sin cur leis an gcúrsa athúsáileachta atá ag an gcomhchláir seo cheana.
SLC6A4 (5-HTTLPR)	Dlúthús agus leaganacha trasdaraí sérótóin.	Formód a neart an chomhtháir eantachtúil measctha de 3-MMC agus íogaireacht serotónach ginearálta.
MTHFR (C677T / A1298C)	Méatlan foláit, a chuirtear san iontas le sintéis monamán.	Buntáiste caighdeánach de mheitéalú chun cabhrú le hathús na dtromaithe dopamine, sérótóin agus nóradrenaline le linn athfhéile.

Roicneoirí tástála: Genomind, GeneSight, Genomic Life, nó DNA amach ón gcóras 23andMe/AncestryDNA a interpréidtear trí Genetic Lifehacks, StrateGene, nó SelfDecode.

Ag léamh d'fhréamhaidh roimh fháscadh na dtorthaí tástála.

- An d’fhéach tú leat ag athúsáid an druga gach 30–60 nóiméad, beagnach go huathoibríoch, níos mó ná le stimilintí eile a chleith bhriste? → Tá sé seo comhfhionnar leis an saolré gearr atá ag 3-MMC agus lena idirghinearálú le easacht i DRD2 nó le próifíl COMT "Warrior".

- Bhí na seisiúin ag fhad go mór níos faide ná bhféadfadh a bheith san am, agus níor tháinig an críoch tús againn riamh. → An claochlíon tapa athúsóir ar leith a luaitear in Roinnt 1 — ní bhaineann sé le neart mhothúcháin.
- An bhfuil tú freagrach le brón, easbhunaithe emosiúnta, nó tuirse fiú nuair atá tú saor ó drugaí? > Is é seo a chiallaíonn go mbíonn tionchar ag MTHFR – cuireann sé in iúl go gá tacú le methylation láithreach.

Roinnt 3 - An Prótacal Dhochtana.

Ós rud é go scarthaíonn 3-MMC ó chorp an duine go tapa, tá an "comer" tar éis bingé de gcuid a bheith tapa agus láidre – níos céadchláraithe le "crash" brúidiúil ná le dul i bhfad. Tá an nuacht maith san fhad: is ionainn freisin gur annamh a chrocaítear go mór, i gcomparáid le stimilintí a chaillteár níos moilliúnacha, ach amháin má tá an bingé críochnaithe.

Anam an Dóchúlachta.

[Doiciméad seo le haghaidh úsáideoirí a bhfuil drochthionas acu.]

*** Táthar ag súil go mbeidh tú in ann dul i bhreith faoin anam an dóchúlachta agus cé chomh fada a chaithfear duit.**
*** Is féidir leis an anam an dóchúlachta a bheith éagsúil do gach duine.**
*** Mar sin, tá sé riachtanach go mbainfidh tú am agus spás chun filleadh ar ais.**

[Féadfaidh cuid de na damasí seo a bheith fíor-dianaithe.]

*** Anam an dóchúlachta:**
*** 1-3 lá: is féidir leat tionchar a chloisteáil, mar shampla, brón, fuath, nó pian.**
*** 4-7 lá: is féidir leat tionchar a chloisteáil, mar shampla, tinneas, brón, nó pian.**
*** 8-14 lá: is féidir leat tionchar a chloisteáil, mar shampla, brón, fuath, nó pian.**
*** 2-4 seachtainí: is féidir leat tionchar a chloisteáil, mar shampla, tinneas, brón, nó pian.**
*** 1-3 mhí: is féidir leat tionchar a chloisteáil, mar shampla, tinneas, brón, nó pian.**

[Tá sé riachtanach go dtéann tú chuig do dhochtúir má tá tú buartha faoin anam an dóchúlachta.]

*** Ná déan dearmad:**
*** Tá cúnamh ar fáil.**
*** Ní bhíonn cuidiú leighis mar dhearbhaíl.**
*** Ná déan dearmad, is féidir leat a bheith briste agus fós a bheith fíor-annam.**

[Más rud é go bhfuil tú ag tógáil drugaí, tá sé riachtanach go dtéann tú chuig do dhochtúir chun cabhair.]

*** Ná déan dearmad:**
*** Tá cúnamh ar fáil.**
*** Ní bhíonn cuidiú leighis mar dhearbhaíl**

Fáis.	Fuinseál caighdeánach	Cad é atá ar siúl?
Bochtú géar.	Uairí tar éis an dáta deiridh de bhaint.	Trom an fhíric, brón, agus an meascán láidir de ghá le drugaí – is é seo an tréimhse is mó farraige chun leanúint ar aghaidh leis an mbunchasacháil seachas stad a chur air.
Bairt uirthiúil.	Lá 1-5	Briotacht, imní, suim gan staonadh, athrú ar bhist; is féidir go mbeidh comharthaí cardaíochta (croith siúl, pumphadh) ann agus is féidir leo leanúint ar feadh lá nó dhó tar éis méadú suntasach agus ba cheart iarratas a chur ar chúraim luibhe chun cabhair má tá siad trom.
Leasú.	Seachtainí 1–4	Tá caitheamh fuin agus bhist sa tsamhail ag fhéach go fógrásach; tá an mhuintir fós briste.
PAWS	Míonna 1-6	Mothúchán saor agus tógálacha, a tharlaíonn go tráthúil, agus a bhíonn faoi bhrún na gcomharthaí a bhaineann le séisiúin mhór.

BEING HEARD

Má ná an lá is deacra sa phróiseas stadadh, ach an uair a fhéachann tú tar éis do dheireadh dhós, agus go bhfuil gach rud ionat ag rá 'lena ceann', níl sé sin mar gheall ar easloss ganam. Is é sin an meachanism atá luaite i Roinn 1, ag obair leis an intinn is láidre. Faigheann tú tríd an uair sin, le cabhair agus gan rochtain ar na drugaí, agus is é seo go minic an cuid is deacra agus is tábhachtaí den phróiseas iomlán.

Roinn 4 - Athshintéas Dóipamíneach

Is éard is é an gléaschúram atá sa phróiseas athúsúcartha – ag athfhorbairt dlúthús receptor, cumas síntéis dóipamín, agus an bunús meitileála a dhéanann gach rud seo indéb. Gach rud anseo: labhair le do mháinlinn roimh tosnuacht na hoibríochta.

4.1 — An Bunús Miotailúcháin.

Is é 5-methyltetrahydrofolate (5-MTHF), an folaite ghníomhach, sin a chféadann do cheol seo úsáid go díreach chun síntéis monamán a dhéanamh, gan urram don stádas MTHFR.

4.2 — Tacaíocht le hiontrá samhail dopamine.

Bíonn an tslí sintéis dóipamín mar seo: phéinilalanín → tirósín → L-DOPA → dóipamín. Leanann tacú isteach le réabhlóidí an strucáil céanna leis an treoir bhunchloch ar bhrún stimulant. Fan go dtí go bhfuil bia ag teacht go rialta agus go bhfuil an tarraingt amach oibiachta ag slánadh (de ghnáth, roinnt lá nó níos mó) sula tosctar.

4.3 — Athshlánú na n-aschobranna.

Éilíonn méadú uathoibriúil i gcónaí D2; is é an sprioctheamh agus an luasú atá san aimsir. I bhfianaise líon na gcruinní athúsáile a fhéadfadh binge 3-MMC a bheith ina gcuid, i gcomparáid le stimilintí níos faide fad, is féidir leis an méadú sa phreas receptor

ar feadh tréimhse úsáige mhór a bheith neamhréithesach i dtaca leis an druga a thomhais – tá sé fíor go dtiocfaidh sé sin chun cinn nuair a bhunófar freagrachtaíocht do thréimhsí athúsáile.

4.4 — An Prótacal Curthaidh Stad ar an Bhéalú.

Mar gheall go bhféadfadh an t-mhothú le haghaidh 3-MMC a bheith ag dul i léim agus athúsáid a éileamh laistigh de mhiontuigí le linn úsáide, agus gur féidir leis fanacht láidir saor in airde na huaire tar éis stad, tá an cur chuige seo bunaithe ar mhothú tapa.

- Lige anseo.
- Bain triail as curfálacha fís áirithe. Tá cuid acu seo:

  * Siúl tapa, uisce fuar ar an bhfód, lúchairí – chun freasúra a thabhairt don chomhaimseoir sa chéad nóiméad.
- Bain úr níos mó ón bhfoinsí agus ón gcomhshaoirse. Is é an t-athrú is tábhachtaí le haghaidh fhéile a bheir tús ar feadh tréimhse ghearr.
- Déan teagmháil. Seol glaoí nó faomhadh le duine amháin ón strucáil tacaíochta. I measc an tsúl, déantar cinntí maidir le hathúsáid drugaí go tapa.
- Anamchur 4-7-8. Ceithre go hochoícheacht cricle nuair a bhfuil an brú tosaigh faighte.
- Buaidh, neart, an rud a rinne tú, an rud a thit amach. Faigheann bhréagaimh sonraí.

Roinn 5 - Athfhéachaint ar Cúram agus Comhneas

Tá an chásanna stimulant ag cur isteach go mór ar struchtúr na hiontachta, mar gheall ar an éifeacht díogúrach díreach agus toisc gur minic a bhíonn seisiúin binge ag dul i gcrích le linn oíche uile. Is ceannasacht meabhairsheach í athfhorbairt na hiontachta, ní suigestiún stíl-beatha.

- Amhrasacht i gcónaí sa tús le hamanna suaitheanta le haghaidh dul chun codladh agus éirí.
- Is minic a úsáidtear glicinate magnéisiam agus L-theanín mar chuid de chomhairtí neamh-spreagthacha chun cabhrú le hoileán a fháil ar ais san aoibhneas.

Léigh Prótacal 09 (Straitís Sléachta) sa mBuntíocht ar fad chun tuilleadh eolais a fháil faoin gcur chuige iomlánaíoch maidir le sléachta agus faoi na rialacha comhshaoil.

Roinn 6 - Trasluíochta an Bhreiseach: An t-inneall céanna, seoladh difriúil.

AN FHEACHAN - Cad a bhí 3-MMC ag soláthar i ndearnadh.

Bainistear an leibhéal fuinnimh "Warrior-constitution" ón treoir mór faoi na stimilintí is iomaíoch go díreach don ábhar seo — ach is minic an méadú spéis ar leith a bhíonn ag 3-MMC ná an deis chun an taithneamh is mó a athúsáid, arís agus arís eile, laistigh

d'fhoghlaim amháin. Caithfear cur i gceart na bródanna nádúrtha le cuairt foirfe le cur síos fíorúil, le aiseolas tapa agus miniciúil, seachas ceann amháin ar leibhéal ard.

6.1 — An Tástáil Feidhme.

Cad a bhí ag cur ar fáil ag 3-MMC i ndearnadh? Fuinneamh, comhshuíomh, muinín, taithneamh inmhaithe agus athnuaite, scaoil ó boreama nó ó chás gan rud ar bith. Gach pointe sa liosta sin is riachtanas fíor a níor fhág an druga i bhfad.

6.2 — Tógáil an struchtúir.

- Amháilleacht fhadhbúlacha fisiceach ardleibhéil le aiseolas uaireanta, inar féidir é a athrú go minic – spórt chomórtha, traenáil idirbheil, ealaíona comhraic.
- Scil atá le féar tapa agus infheictheach – ceol, obair cheardaíocht, cluiche le scéal méaduithe—a chuireann an "peatana athnuaite" ar cos na daoine go sábháilte.
- Comhcheangal sóisialta fíor a bhfuil bunaithe ar ghníomhaíocht chomhroinnte, seachas ach comhthartúlacht.

Roinnt 7 – Ag tumadh sa Recovery Kernel: Do Mhap Protocail.

Stáit.	Prótacal Chomhtháite.	Cuspóir
Dia duit!	Prótacal 01 – Teideal agus Stabléis [Do náisiúnta] * Téamh * Uisce * Bia * Cúram luibhe * Teileafón póta * Suífear * Bróga * Éigeandálaíocht * Luibh * Potaíocht [Do phobal] * Téamh * Uisce * Bia * Cúram luibhe * Teileafón póta * Suífear * Bróga * Éigeandálaíocht * Luibh * Potaíocht [Do dhuine aonair] * Téamh * Uisce	Slámaíocht agus cobhsaíocht sa chéad 72 uair an chloig.

Stáit.	Prótacal Chomhtháite.	Cuspóir
	* Bia * Cúram luibhe * Teileafón póta * Suífear * Bróga * Éigeandálaíocht * Luibh * Potaíocht [Do theaglaim] * Téamh * Uisce * Bia * Cúram luibhe * Teileafón póta * Suífear * Bróga * Éigeandálaíocht * Luibh * Potaíocht [Do phlean] * Téamh * Uisce * Bia * Cúram luibhe * Teileafón póta * Suífear * Bróga * Éigeandálaíocht * Luibh * Potaíocht	
Seachtain 1	Prótacal 09 – Struchtúr na hOidhreachta	Athshintéireacht sláinte agus coshaoineachta mar phríomhthábhachtaí leighis.
Seachtainí 1–4	Prótacal 05 – Athdhearnáil Comhshaoil	Laghdú rochtain agus tréithí a bhíonn ann, go háirithe i dtimpeallacht a spreagann an seisiún.
Ag dul siúl.	Prótacal 28 – Trasluíochtaí Nádúrtha Dona Spíce (C-28)	Ag athshacáil an harddhearbhaín chun sprioctacha fíor a bhaint amach.
Ag dul siúl.	Compendium Roinn 15 – Feiniúlú RDS/COMT.	An prótaacal biológach a shúnódú don duine aonair.

Roinn 8 - An Cúlra Tacaíochta Leighis.

AN FHEACHAN – An Droichead Luibheolaíochta – Cad atá ann agus conas a oibríonn sé.

Ní tá aon leigheas ceadaithe ag FDA (An Foirceadh Rialála Bostonach) go pearsanach le haghaidh úsáid míchearta cathinone sintéadacha. Féadfar plortaí a chaitheamh uaireanta as tracht le haghaidh cleachtaí stimulant níos fairsinge (bupropion, N-acetylcysteine); cén cineál leigheas atá ceart ag brath ar do stair sláinte iomlán agus ar do chleiceáil drugaí,

lena n-áirítear aon tinnis cardach a d'fhéadfadh a bheith tarraingte le linn cleiceanna – ní féidir leis an gcúram atá faighte ag an gcleiceadh a chur in ionad measúnú ar bith.

Cuir an painéal géiniteach seo (Roinn 2) chuig do mháinlinne, chomh maith le cur síos fíorúil ar do phatrún bainistíochta drugaí (fad tipiciúil seisiúin, minicíocht, modh riaracháin) agus aon tinnis cardach a thug tú faoi deara le linn úsáide.

An focal deiridh.

AN FHEACHAN - Ní tusa an carachtar.

Anas an spreagadh chun an buaic a bhaint arís, ón nóiméad a thosaigh sé a dhéanadh: níl an chóras sin briste. Fuarthas comhchumann atá deartha, ó thaobh struchtúir, chun an tsraith seo a dhéanamh chomh doiléiseach agus is féidir. Is é an obair atá romhat leagan sin den bhuaic in-athnuaite a thógáil nach bhfuil praghas cardiovascular leis, agus ní gá go dtiocfidh sé i gcrích gach tríocha nóiméad chun a bheith fíor.

SANCTUARY

Gach uair atá tú níos faide ón dochas de athdhosing, tá sé sin dul chun cinn fíor, fiú má níl sé cliste. Is druga le cuíreacha tapa é seo, agus an t-athús a éilíonn sé bródh an rud a bhriodar i gcaitheamh: meascacht, ábhar gan mhealladh, atá ann féin nách féidir leis an 3-MMC a thabhairt duit.

Deireadh an Treoirlinha - Conas a Réiteáil Ó 3-MMC

[Do bhreathnaíocht atá ann cheana, tá sé riachtanach go dtéann tú chuig ospidéal má chaitheann tú 3-MMC.]

* **Cúnamh Ollmhargadh:**
* Má tá tú ag fulaingt, déan teagmháil le seirbhís ollmhargaidh. Tá cúnamh oilmhargacha ar fáil 24 ó aois amháin. Ná bíodh brón ort iarratas a chur chugainn.

* **Cúnamh do Dhearmad:**
* Is féidir le drugaí cosúil le Naloxone cabhrú le cúnamh dearmad. Tá sé riachtanach go mbíonn tú faoi thuisc conas é a úsáid.

* **Fachtóirí Rióchtana:**
* Tá cuid de na damáistí atá bunaithe ar ghnóthaí pearsanta, mar shampla géinte cosúil le COMT, DRD2 agus MTHFR. Tá an eolas seo faighte i do phlean Blueprint.

* **Cúnamh Breise:**
* Fáil amach cabhair ar líne ag findahelpline.com.

Acmhainneacht le haghaidh laghdú damháiste - Ní bheidh sé mar chomhairle mhíochail - Ní bhféadfá é a chur in ionad cúram deisceal.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Féach ar an trealamh comhfhulang: Prótacal Ceadaithe – 3-MMC, Athúsáileacht Fórsa agus Polifharmacaithe.